

5. TORREGRI I / TORNEIOS DE TÉCNICAS ALTERNADAS

1. **DATA:** 26 e 27 de novembro de 2022

2. **LOCAL:** Complexo de Piscinas Municipais de VRS António (25m x 8 pistas)

3. **HORÁRIO:**

Jornada	Data	Sessão	Aquecimento	Fim Aquecimento	Inicio Competição
1ª	26 de novembro	Única	14h00	15h15	15h30
2ª	27 de novembro	Única	14h00	15h15	15h30

4. **ARBITRAGEM:**

4.1. A arbitragem será da responsabilidade do Conselho de Arbitragem da ANALGARVE.

4.2. Neste torneio será utilizado sistema de cronometragem semi-eletrónica.

5. **PARTICIPACÃO**

5.1. Poderão participar nadadores das **categorias de Cadetes C, Cadetes B, Cadetes A.**

5.2. Poderão participar nadadores **das classes (S1 a S14), S15, S16, S17 e S21 do escalão de Esperanças (com idades inferiores a 12 anos) de Nataçao Adaptada, em regime de extracompetição e desde que autorizados pela ANALGARVE.**

5.3. Cada atleta participante poderá nadar até 2 provas em cada sessão + estafetas.

5.4. **Caso pretenda que os atletas Cadetes A entrem no ranking de seleçao para o 1ºEstágio de Cadetes, estes devem nadar / classificar, obrigatoriamente, nas provas de 200m Livres e 100m Estilos e uma prova de 100m (Mariposa, Costas ou Bruços) à escolha.**

5.5. Os nadadores serão agrupados nas provas, segundo os seus tempos de inscriçao.

5.6. A constituicão das equipas para as provas de estafetas deverá ser feita por género e com distincão por categorias de B e A.

5.7. Não existe limitaçao de inscriçoes de equipas de estafetas por clube.

6. **CLASSIFICACÕES**

6.1. Será elaborada uma classificacão por prova, categoria (Cadete C, Cadetes B, Cadetes A), classe e género.

6.2. Será elaborada uma lista final, dos atletas que cumpram, sem desclassificacões, as três provas, obrigatórias do calendário de provas

6.3. Será elaborada uma classificacão coletiva em cada torneio para a classificacão final da Taça Algarve.

6.4. A classificacão coletiva terá por base as classificacões obtidas nas provas individuais (masculinas e femininas) e estafetas, sendo a atribuicão de pontos da seguinte forma:

Lugar	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º e +
Pontos	10	9	8	7	6	5	4	3	1

7. PRÉMIOS:

7.1. Serão entregues lembranças de participação a todos os nadadores participantes na competição.

8. INSCRIÇÕES

8.1. As inscrições deverão enviadas para inscricoes@analgarve.com até às **24h00 do dia 21 de novembro de 2022**.

8.2. Todas as inscrições, alterações e anulações, devem respeitar o estipulado nos pressupostos do Regulamento Geral de Competições Regionais.

9. INFORMAÇÃO ADICIONAL:

9.1. Esta competição integra a Taça do Algarve e pontuará para a mesma.

10. PROGRAMA

1ª JORNADA			CATEGORIAS	2ª JORNADA			CATEGORIAS
1ª Prova	100m Mariposa	Fem	Cad A	21ª Prova	100m Costas	Masc	Cad A
2ª Prova	100m Mariposa	Masc	Cad A	22ª Prova	100m Costas	Fem	Cad A
3ª Prova	50m Mariposa / Costas	Fem	Cad B	23ª Prova	50m Costas / Bruços	Masc	Cad B
4ª Prova	50m Mariposa / Costas	Masc	Cad B	24ª Prova	50m Costas / Bruços	Fem	Cad B
5ª Prova	25m Costas	Fem	Cad C	25ª Prova	25m Livres	Masc	Cad C
6ª Prova	25m Costas	Masc	Cad C	26ª Prova	25m Livres	Fem	Cad C
7ª Prova	100m Bruços	Fem	Cad A				
8ª Prova	100m Bruços	Masc	Cad A				
9ª Prova	50m Bruços / Crol	Fem	Cad B	27ª Prova	100m Livres	Masc	Cad B
10ª Prova	50m Bruços / Crol	Masc	Cad B	28ª Prova	100m Livres	Fem	Cad B
11ª Prova	25m Pernas Costas	Fem	Cad C	29ª Prova	25m Pernas Crol	Masc	Cad C
12ª Prova	25m Pernas Costas	Masc	Cad C	30ª Prova	25m Pernas Crol	Fem	Cad C
Intervalo 10'				Intervalo 10'			
13ª Prova	200m Livres	Fem	Cad A	31ª Prova	100m Estilos	Masc	Cad A
14ª Prova	200m Livres	Masc	Cad A	32ª Prova	100m Estilos	Fem	Cad A
15ª Prova	50m Costas	Fem	Cad C	33ª Prova	50m Livres	Masc	Cad C
16ª Prova	50m Costas	Masc	Cad C	34ª Prova	50m Livres	Fem	Cad C
Intervalo 5'				Intervalo 5'			
17ª Prova	4 x 50m Estilos	Fem	Cad A	35ª Prova	4 x 50m Livres	Masc	Cad A
18ª Prova	4 x 25m Estilos	Fem	Cad B	36ª Prova	4 x 25m Livres	Masc	Cad B
19ª Prova	4 x 50m Estilos	Masc	Cad A	37ª Prova	4 x 50m Livres	Fem	Cad A
20ª Prova	4 x 25m Estilos	Masc	Cad B	38ª Prova	4 x 25m Livres	Fem	Cad B
Entrega de Prémios							

Nota: Os atletas terão de nadar da seguinte forma:

- Provas 3 e 4: 25m Mariposa + 25m Costas;
- Provas 23 e 24: 25m Costas + 25m Bruços;
- Provas 9 e 10: 25m Bruços + 25m Crol;
- Provas 17 e 19: Estafetas 4 x 50 Estilos 1º e 2º elementos nadam 25m mariposa + 25m costas, 3º e 4º elementos nadam 25m bruços + 25m Crol;
- Provas 11 e 12: 25m Pernas de Costas, com partida para nado dorsal, devendo o nadador deslocar-se sem placa, apenas com a ação dos membros inferiores na técnica de costas, mantendo a posição hidrodinâmica fundamental dorsal.
- Provas 29 e 30: 25m Pernas de Crol, com partida dentro de água, com uma mão na parede, devendo o nadador deslocar-se apenas com a ação dos membros inferiores, com os membros superiores segurando a placa em extensão à frente.
- Os atletas participantes nas provas 29 e 30 deverão fazer-se acompanhar de prancha própria.
-